

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 100g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢 1 杯分) がとれます。

副菜



©和光市

※副菜は2皿/食とりましょう。

春キャベツとツナのごま酢和え

キャベツには
胃を保護する働きのある
ビタミンUが含まれています。



◎材料：(2人分)

春キャベツ・・・ 1/6 個(約 200 g)
ツナ(ノンオイル)・・・ 1 缶(70g)
A 酢・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
すりごま(白)・・・・・・・・・・ 大さじ2



【1人分あたり】

エネルギー： 109kcal
たんぱく質： 9.0g
脂 質： 5.3 g
糖 質： 5.2 g
食塩相当量： 0.7g



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ、食塩無添加ツナ)を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分ほど加熱する。水気を絞っておく。
- ② ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、ツナの汁気を切ってから加える。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。



メモ

- ★お酢には塩味を強く感じさせる効果があるので、塩分ひかえめでもおいしく召し上がれます。血圧やコレステロールが高めの方にもおすすめの調味料なので、積極的に取り入れたいですね。
- ★春キャベツにはビタミンCが多く含まれています。
ビタミンCは加熱に弱く、水に流れやすい特徴があります。茹でるよりも電子レンジで加熱したり、生のままサラダなどで食べるのがおすすめです。

